



## 長岡京市立中央公民館の エレベーター改修工事のお知らせ

この度、長岡京市立中央公民館のエレベーター改修の工事が決定いたしましたので、お知らせいたします。工事の決定に伴い、一定期間の貸館を休止いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



【1 機目・正面玄関南側のエレベーター】※2 機目は未定

工期：令和6年2月13日（火）から令和6年4月2日（火）

① 騒音・振動が伴う期間は、貸館を休止します。

令和6年2月27日（火）から令和6年3月8日（金）（土・日を除く）

② 工事期間中、正面玄関南側のエレベーターは使用できませんので、北側のエレベーターをご使用ください。

③ 工事期間中は工事音や臭気が発生しますので、ご利用の際はご承知ください。

☆エレベーター改修工事以外にも工事を予定しており、**駐車スペースの減少や工事音の発生など**、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ちょっと紹介



### 長岡京市少年少女発明クラブ

小学校4年生から6年生までを対象とした、京都府下で唯一の少年少女発明クラブとして活動しています。

今年度は神経衰弱ゲーム(仮称)を作成しました。23名のクラブ員は活動発表展に向けて最終の仕上げに取り組んでいます。活動発表展は以下に記載のとおり実施予定です。

【活動発表展】

日時：令和6年2月17日（土）午後1:20～2:50

場所：中央公民館 3階 市民ホール

☆誰でも参加できる「おもちゃ工作コーナー」もあります！

# 講座・イベント ほうこく



## 公サ連 会員交流会

9月4日(月)に会員交流会が実施されました。

今年は、バスで滋賀県に行きました。甲賀流忍術屋敷の見学、信楽焼の絵付け体験を行いました。年に一度の交流会を楽しんでおられました。



## 公サ連

### ガラシャウィークオープンハウス



11月8・9・10日にオープンハウスを実施しました。

公サ連に加入されている17団体のサークルが活動を行い、見学者を歓迎しました！

いろんな  
サークルがあります！



## 公サ連 ガーデニング教室

12月16日にガーデニング教室が実施されました。

パンジー、ナデシコ、葉牡丹など季節の花をたくさん用いて、寄せ植えを行いました。



次号は  
年度末号



かしこ暮らしっく  
長岡京

## 【発行・問い合わせ】

長岡京市立中央公民館

〒617-0824 長岡京市天神4丁目1-1

☎075-951-1278 ファックス 075-955-4774

[e-mail]

kouminkan@city.nagaokakyo.lg.jp

# 中央公民館主催 市民企画講座一覧(1・2・3月実施分)

－令和5年12月22日現在－

講師、託児の有無、講座の開催場所等は講座ごとに作成しているチラシ【講師と内容を調整するため、**申込開始日までに配架します**】を確認してください。

なお、令和5年12月 日現在の情報のため、日時・対象・定員・内容・費用等は今後変更される可能性があります。※**申込時に定員に達している場合もあります。**

| 講座日時<br>申込開始日時                                                    | 対象<br>定員                          | 【講座名】<br>内容                                                                                        | 費用     |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1月                                                                |                                   |                                                                                                    |        |
| 1/11(木)<br>10:00~12:00<br>【申込】受付中                                 | 市内在住・在勤・在学<br>の20歳~79歳の方<br>定員20名 | 【(26) 足裏ほぐしと整体で健康を】<br>生活習慣、姿勢不良からくる身体の痛みの原因を知って、自分でできる簡単セルフケアを体験します。                              | 無      |
| 1/14(日)<br>13:30~15:30<br>【申込】受付中                                 | 市内在住・在勤の市民<br>と在住外国人<br>定員30名     | 【(28) 子育て・暮らし・文化、手をつなごう世界の人と】<br>異なる国の人々の間で、多様な文化や生活様式に触れながら、交流する。                                 | 無      |
| 1/27(土)<br>9:30~11:30<br>【申込】1/5(金) 11時                           | 市内在住・在勤・在学<br>の中学生以上の方<br>定員8名    | 【(6) 誰でも簡単レーザークラフトー小物アラカルトー】<br>レーザークラフトの初級編に挑戦します。製作物はスマホホルダー・メガネケース・コインケースです。                    | 2,000円 |
| 1/28(日)<br>14:00~16:00<br>【申込】1/5(金) 11時                          | 市内在住・在勤・在学<br>の方<br>定員20名         | 【(2) 乙訓の歴史や文化を皆んなで味わいましょうー長岡京の景観の価値を考えるー】<br>長岡京の景観の価値についてお話を聞き、その後参加者全員で意見交換をします。                 | 無      |
| 2月                                                                |                                   |                                                                                                    |        |
| 2/2(金)<br>14:00~15:30<br>2/20(火)<br>10:00~11:30<br>【申込】1/5(金) 11時 | 市内在住・在勤の方<br>定員各回4名               | 【(40) いつまでもあなたらしく輝くための色レッスン】<br>カラー診断の体験をしながら、似合う色とは何かや活用法について学びます。                                | 400円   |
| 2/4(日)<br>10:30~12:00<br>13:30~15:00<br>【申込】1/5(金) 11時            | 市内在住・在勤の方<br>定員各回30名              | 【(39) 子どもから大人まで、みんなの『絵の本ひろば』】<br>様々な種類の本がならべられている中で本に出会います。                                        | 無      |
| 2/9(金)<br>13:30~14:45<br>【申込】1/5(金) 11時                           | 市内在住・在勤の方<br>定員10名                | 【(8) 3B体操 音楽に合わせてストレッチ&筋トレ】<br>3B体操の用具を用い、音楽に合わせてリズム体操やストレッチ、脳トレ、筋力アップを行う。                         | 無      |
| 2/15(木)<br>10:00~11:15<br>【申込】1/5(金) 11時                          | 市内在住・在勤の方<br>定員20名                | 【(21) やってみよう、認知症予防と転倒予防によく効くスクエアステップ!】<br>転倒予防、認知機能向上、体力づくりに効果的なエクササイズである「スクエアステップ」の楽しさを体感してもらいます。 | 無      |
| 2/16(金)<br>10:00~11:30<br>【申込】1/5(金) 11時                          | 市内在住・在勤のおおむね50歳以上<br>定員50名        | 【(45) 誤えんを防ぐ高齢者のためのボイストレーニング】<br>簡単な体操やマッサージ、発声練習をします。                                             | 無      |
| 2/24(土)<br>10:00~11:30<br>【申込】2/2(金) 11時                          | 市内在住・在勤・在学<br>の方<br>定員30名         | 【(33) 童謡・唱歌の世界】<br>童謡・唱歌の違いと歴史、歌の成り立ちについて学びます。また、基本的な発声と歌唱表現を学び、全員で楽しみながら歌います。                     | 無      |

| 3月                                      |                                                     |                                                                                           |      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3/12（火）<br>10：00～11：30<br>【申込】2/2（金）11時 | 市内在住・在勤の未就<br>学児とその保護者<br>定員15組                     | 【(3) 歌と絵本で「英語」のいっぽ】<br>英語でのリズム遊びやふれあい遊び、乳幼児さん向けの絵<br>本を参加型で紹介します。                         | 無    |
| 3/14（木）<br>14：00～15：30<br>【申込】2/2（金）11時 | 市内在住・在勤のおお<br>むね50歳以上の方<br>定員50名                    | 【(46) なつかしい歌を歌いましょう】<br>誤えんを防止するための生活の工夫やトレーニングをし<br>て、童謡、唱歌、昭和歌謡などなつかしい歌を歌います。           | 無    |
| 3/17（日）<br>14：00～16：00<br>【申込】2/2（金）11時 | 市内在住・在勤・在学<br>の14歳以上の方<br>定員6名                      | 【(32) おうちで抹茶を点てるには】<br>体にも心にもいいお抹茶を自宅で点てて楽しむ方法を学び<br>ます。                                  | 300円 |
| 3/21（木）<br>10：00～11：30<br>【申込】3/2（土）11時 | 市内在住・在勤・在学<br>の方<br>定員20名                           | 【(22)【防災講座】いつかのために、いつも備える～防災ゲ<br>ーム体験～】<br>互いに優しい避難生活をするために、防災ゲームを体験し<br>ます。              | 無    |
| 3/24（日）<br>10：30～11：45<br>【申込】3/2（土）11時 | 市内在住・在勤・在学<br>の女性<br>定員8名                           | 【(11) アロマオイルを使って身体をほぐすセルフケア】<br>アロマオイルを使って、身体をほぐすセルフケアを体験し<br>ます。                         | 300円 |
| 3/24（日）<br>10：00～11：30<br>【申込】3/2（土）11時 | 市内在住・在学の3歳<br>～20歳<br>定員10名                         | 【(44) 歌の好きな子どもたち集まれ！】<br>発声や合唱を通して、歌うことの楽しさを伝えます。                                         | 無    |
| 3/24（日）<br>13：30～16：00<br>【申込】3/2（土）11時 | 小学4年生以上の市<br>内在住・在勤・在学<br>の方で吃音症でお悩<br>みの方<br>定員10名 | 【(9) 吃音症の抑制法と訓練】<br>吃音抑制補助具としてメトロノームを使用し、速度法、引<br>き伸ばし法、リズム法、ゆっくり法などの吃音症の様々な抑<br>制法を学びます。 | 無    |
| 3/28（木）<br>9：15～11：45<br>【申込】3/2（土）11時  | 市内在住・在勤の方<br>定員10名                                  | 【(5) クラフトワークスー羊毛フェルトで作るがまロー】<br>羊毛フェルトでがま口の小銭入れ（小物入れ）を作ります。                               | 600円 |
| 3/28（木）<br>14：00～15：30<br>【申込】3/2（土）11時 | 市内在住・在勤の方<br>定員25名                                  | 【(1)長岡京市民大学―本市の学校教育の現状と取組について<br>―】<br>長岡京市における、学校教育の現状や取組についてご紹介<br>します。                 | 無    |

## 中央公民館主催 男女共同参画講座「ケアを通じた地域社会づくり ～男性介護者から考える家族介護の多様化とこれから～」

日時：令和6年1月19日（金）

午後2時～3時半

場所：中央公民館 2階 講座室

対象：市内在住・在勤・在学の方（20名）

内容：老老介護・遠距離介護などの現代社会の家族構造に伴う介護のカタチについて、男性介護者が抱える課題「仕事と介護の両立」・「男性介護者のコミュニティ」・「男性介護者のメンタルケア」についての講義



齋藤真緒さん

立命館大学産業社会学部教授

「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」の運営委員。近年は、介護者支援政策のあり方について研究する。